



Ayuntamiento de Jerez
Acción Social y Mayores

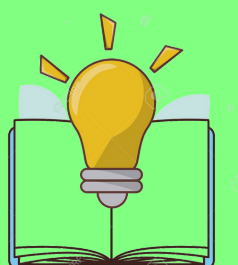
AYUDAS PARA CUIDARTE

Dolor de cabeza



1) APLICAR LAS RECOMENDACIONES DEL FOLLETO DE SALUD, HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN

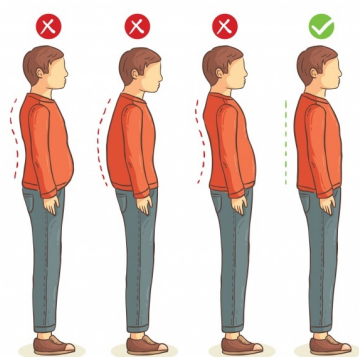
2) EVITA EL ESTREÑIMIENTO Y LAS MALAS DIGESTIONES



3) LEE CON BUENA LUZ (MEJOR NO FLUORESCENTE)

◆ No fuerces la vista en el ordenador, móvil, tablet... durante muchas horas

4) CUIDA LAS POSTURAS DE ESPALDA Y CUELLO



5) CONSUME VITAMINA B



- ◆ Levadura de cerveza
- ◆ Germen de trigo
- ◆ Polen
- ◆ Alimentos no tóxicos

6) EVITA EL ESTRÉS



7) INFUSIONES DE HIERBAS QUE PUEDEN AYUDARTE:



Calmantes y relajantes:

- ◆ Tila + Romero + Lavanda
- ◆ Tusílago mayor + Valeriana

Si hay problemas digestivos:

- ◆ Menta piperita
- ◆ Manzanilla
- ◆ Bardena
- ◆ Sauce blanco

Si hay dolor:



◆ **Col verde** (varias hojas prensadas en contacto con la cabeza, como si fuera un gorro y taparla con una toalla, durante 1-2 horas)



◆ **Compresas frías y calientes** alternadas en **cuello y cabeza**

◆ **Compresa con vinagre de manzana** o aspirar los **vapores** de haber cocido 1 vaso de **agua** + 1 vaso de **vinagre** (respirando hondo 100 veces)

◆ **Baño de pies frío** durante 5 minutos

◆ **Automasaje en cara, cuello y hombros**

◆ **Mano: Punto aspirina** > 2ª articulación de los pulgares, 2 minutos cada dedo, 5 veces



**CENTRO ADMINISTRATIVO Y DE
SERVICIOS SOCIALES 'ROSA ROIGE'.
DELEGACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL Y
MAYORES**



**DIRECCIÓN POSTAL:
POLÍGONO SAN BENITO.
C/DOCTOR FLEMING, 6. 2ª PLANTA.
11407 JEREZ DE LA FRONTERA
TELÉFONO: 956 14 99 42**

promocion.salud@aytojerez.es